PERFORMANCE
SPORTS NUTRITION
REVEAL YOUR
POTENTIAL
www.performance-force.com

Le progrès de la médecine sportive et les avancées scientifiques en la matière ont démontré que la nutrition faisait partie intégrante de la prise en charge de l'athlète. Elle est un élément essentiel pour la **PERFORMANCE** des sportifs quel que soit le sport pratiqué.

Créée en 1993 par 2 passionnés du bodybuilding, la marque Performance Sports Nutrition est pionnière en diététique sportive. Avec **20 ans d'expérience**, elle est devenue l'un des leaders mondiaux.

Mise au point avec des médecins du sport, des préparateurs physiques et des sportifs de haut niveau, les compléments alimentaires Performance Sports Nutrition ont été utilisés par des millions d'athlètes. Ils sont reconnus pour **leur efficacité, leur qualité et leur goût.**

Les suppléments nutritionnels présentés dans ce catalogue répondent aux différents besoins des athlètes de force : définition, prise de masse, récupération, puissance, sèche, énergie et vitalité.

A base de macro-nutriments spécifiques (lactosérum, caséinate, KarboLyn®), de micro-nutriments (vitamines, minéraux, antioxydants) de plantes sélectionnées ou d'acides aminés, nos formules garantissent des résultats optimums et facilitent l'entraînement.

Performance Sports Nutrition révèle votre propre potentiel. La marque accompagne le sportif au quotidien, les jours de repos et d'entrainement, en optimisant ses capacités physiques. Les résultats de vos exercices physiques sont visibles sur votre organisme.

Sommaire

PROTÉINES 6
- Quelles protéines choisir ? 8
- Whey Protein Isolate 9
- Pure Whey 10
- Pro 80 11
- Pro 90 12
- Superior Protein Complex 13

GAINERS 14
- Turbo Mass Gainer 16
- Amino Gainer 17

PUISSANCE & ENERGIE 18
- Créa Charge 20
- Créatine - Kre-Alkalyn® Xtreme 21
- Déterminez votre morphotype 22
- Karbo-Lyn™ 24
- The Bomb 25

ACIDES AMINÉS 26
- Amino 20 000 28
- Amino Liquid 29
- HMB - Argi Pump 30
- Glutamine 31
- BCAA 6000 - BCAA 32
- Recovery BCAA-G 33

SÈCHE & DETOX 34
- Prise de masse et sèche 36
- Yellow Burner 38
- Maxalean 39
- CLA 40
- Stack Body Builder 41
- Fluid Fighter 42
- Detox Support 43

BOOSTER & SANTÉ 44
- Tribulus Terrestris 46
- 07- Booster 47
- VITA Vites 48
- Stack Men's physique 49
- Joint Support 50
- Stack Miss Bikini 51

BOISSONS & BARRES 52
- Protein Max - Max Carb - PEP 52
- Isotone - H_2O - Aqua Fit - Burners 53
- Megabar - Fast Recovery Bar - Nutribar 54
- Prosnax - Crispy Bar - Performance Bar 55
- Les filières énergétiques 56

ACCESSOIRES 58
- Bandes protège-poignet - Ceinture - Gants - T-shirts - Shakers - Sangles 59

Innovation, qualité, sécurité

Les compléments alimentaires pour sportif **Performance Sports Nutrition** sont **garantis de qualité**. Elaborés en Belgique, au sein de notre usine de production, ils bénéficient des démarches de qualité de notre propre site de fabrication (HACCP - hygiène et sécurité alimentaire, autocontrôle, analyse et gestion des risques)[1].

Ils respectent :

- Les recommandations des principaux comités internationaux en matière de nutrition
- Les codes déterminés par l'Agence Mondiale Antidopage
- Les législations européennes en matière d'ingrédients et d'étiquetage[2]
- Les attentes des athlètes en termes de besoins nutritionnels, de saveurs, de texture et de praticité

Parce que la nutrition sportive est la **science de l'alimentation destinée aux athlètes**, Performance Sports Nutrition est à la recherche constante d'innovation. Notre marque s'est illustrée dans la distribution exclusive d'ingrédients de haute technicité, tels que la Kre-Alkalyn®, la Creapure® et la Carnipure®.

Certains actifs[3] intégrés à nos matrices possèdent des études scientifiques garantissant ainsi **des résultats probants.**

Tous les ingrédients utilisés dans nos compléments sont sélectionnés avec soin, après leur évaluation suivant des critères très rigoureux (filières sans Organismes Génétiquement Modifiés, absence de contaminants, biodisponibilité), ils bénéficient d'une parfaite traçabilité.

L'usine de fabrication

1-HACCP Hazard Analysis and Critical Control Points.
2.Règlement (CE) n° 1925/2006 concernant l'adjonction de vitamines, de minéraux et de certaines autres substances aux denrées alimentaires, Règlement (UE) n°1169/2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, Règlement (CE) n° 1924/2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires, Décret n° 2006-352 du 20 mars 2006 relatif aux compléments alimentaires, décret français n° 2006-352 relatif aux compléments alimentaires.
3. Kre-Alkalyn®, la Creapure®, Carnipure®, Clarinol®.

PNP
(Programme Nutritionnel Performance)

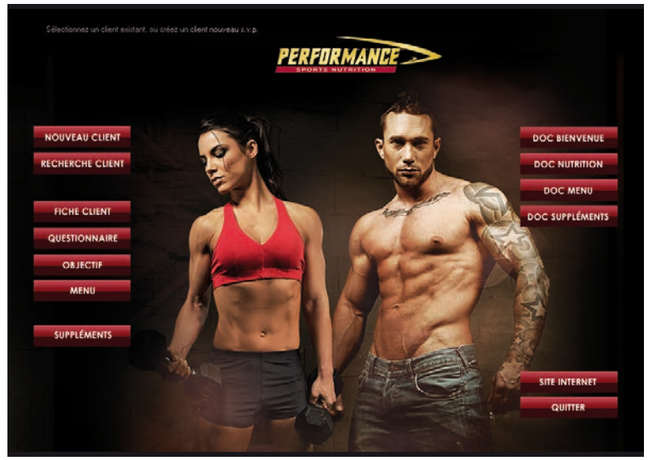
La marque Performance Sports Nutrition a développé un outil mis à la disposition des points de vente et des salles de sport distribuant notre marque.

Ce logiciel permet de définir un programme personnalisé pour vos clients en 3 phases :

1. Un programme alimentaire individualisé
2. Des conseils d'exercices cardio et de musculation adaptés
3. Un plan de compléments nutritionnels correspondant au profil de chacun

Quel que soit votre objectif (perdre du poids, prendre de la masse, développer votre endurance etc...) :

le PNP répond à vos besoins.



Home page du logiciel

PROTÉINES

Les protéines sont **des macronutriments** essentiels pour le corps. Les "**shakes**" permettent un apport de protéines de qualité sans mauvaises calories. Les acides aminés qu'ils contiennent sont régénérateurs de toutes nos cellules.

En sollicitant leurs muscles, les sportifs produisent des microlésions appelées **catabolisme musculaire**. Pour réparer ces micro-déchirures, le corps a besoin **d'acides aminés dont 8 sont essentiels** et contenus dans les **protéines complètes**. Ils ont une fonction anabolisante (construction du muscle). Les protéines sont également **anti-cataboliques**. Elles permettent de limiter la diminution de la masse musculaire lors des séances intensives.

Les protéines Performance Sports Nutrition sont à base de lactosérum (sous différentes formes : isolate, hydrolisat, concentré), de caséinate de calcium, ou d'œuf. Parfaitement dissolubles, elles sont facilement assimilables par l'organisme.

Quelles protéines choisir ?

Les protéines se différencient par leur vitesse d'absorption et par leur profil d'acides aminés.

	Très rapide	Rapide	Lente
Whey Protein Isolate	✓		
Pure Whey		✓	
Pro 90			✓
Pro 80		✓	✓
Superior Protein Complex	✓	✓	✓
	30 minutes avant l'entraînement et 15 minutes après	A tout moment de la journée Minimum 2 h. avant l'entraînement	Journée sans entraînement et soir

Pour une efficacité maximum consommer entre 1,5g et 2g de protéines par kilo de poids corporel

3 facteurs à prendre en ligne de compte pour bien choisir sa protéine :
- son objectif (prise de masse, sèche, récupération, etc)
- le moment de la journée
- son morphotype (voir page 22).

Les protéines à absorption rapide sont à privilégier dans les moments proches des entraînements **(30 minutes avant et 15 minutes après)**. Elles vont limiter le "catabolisme musculaire" avant l'effort et favoriser une récupération rapide après.

Pour le soir et les jours de repos, optez **pour des protéines à assimilation lente (caséine)**. Elles vont diffuser leurs acides aminés pendant plusieurs heures et favoriser la croissance musculaire. Cette phase est appelée "anabolisme".

Certains **complexes protéinés** sont composés de **plusieurs sources de protéines**. Ils combinent protéines lentes et rapides. Cela permet de couvrir les différents besoins de la journée.

Whey Protein Isolate

TENEUR EN PROTÉINES GARANTIE

- > Protéine à absorption très rapide
- > Pauvre en graisses, sucres et lactose
- > Riche en BCAA et glutamine

MEILLEURE DÉFINITION MUSCULAIRE

La **Whey Protein Isolate** est une protéine de petit-lait (lactosérum) ultra pure à très hautes valeurs nutritionnelles. **Obtenue par microfiltration croisée à basse pression et basse température, sa concentration sur matière sèche est de 93%**. Elle s'assimile très rapidement et libère plus vite ses acides aminés afin de favoriser un développement musculaire optimal. La protéine idéale pour les régimes car elle est pauvre en graisses,

Valeurs nutritionnelles[1]	/100 g	/60 g (2x30g)
Energie	357 kcal/1511 kJ	215 kcal /909 kJ
Graisses	2,5 g	1,5 g
dont acides gras saturés	1,6 g	1,0 g
Glucides	3,2 g	1,9 g
dont sucres	1,8 g	1,1 g
Fibres alimentaires	5,0 g	3,0 g
Protéines	77,5 g	46,5 g
Sel	0,01 g	0,006 g

[1] Valeurs du goût chocolat

Acides aminés	/100 g de protéine pure		/100 g de protéine pure
L-Alanine	5 g	**L-Lysine	9,6 g
L-Arginine	2,1 g	**L-Méthionine	2,2 g
Acide aspartique	11 g	**L-Phénylalanine	3,2 g
L-Cystine	2,2 g	L-Proline	5,5 g
Acide glutamique	18,1 g	L-Serine	4,6 g
L-Glycine	1,4 g	**L-Thréonine	6,7 g
L-Histidine	1,7 g	**L-Tryptophane	1,4 g
*L-Isoleucine	6,4 g	L-Tyrosine	2,8 g
*L-Leucine	10,6 g	*L-Valine	5,6 g

*Acides aminés branchés - **Acides aminés essentiels

MODE D'EMPLOI : Mélanger 30g (1 dosette) avec 300ml de lait écrémé ou d'eau, 2 fois par jour.

CONTENANCES

900 g (30 doses)

2 kg (66 doses)

GOÛTS

Chocolat Vanille

Pure Whey

- > Récupération
- > Favorise la masse maigre
- > Riche en BCAA
- > Avec Isolate

CROISSANCE MUSCULAIRE

La P**ure Whey** est une protéine de petit-lait (lactosérum) obtenue par ultrafiltration. Elle est assimilée rapidement et apporte les acides aminés essentiels à la **reconstitution musculaire post-entraînement**. Riche en **BCAA**, elle possède également une action anti-catabolique (prévient la dégradation des fibres musculaires).
La **Pure Wey** s'assimile très vite et crée un stock d'acides aminés très élevé. Cela provoque un puissant effet sur la **construction musculaire**.

Valeurs nutritionnelles[1]	/100 g	/60 g (2x30 g)
Energie	400 kcal/1688 kJ	240 kcal /1013 kJ
Graisses	7,2 g	4,3 g
dont acides gras saturés	2,7 g	1,6 g
Glucides	9,1 g	5,5 g
dont sucres	8,1 g	4,9 g
Fibres alimentaires	3,9 g	2,3 g
Protéines	72,5 g	43,5 g
Calcium	0,61 g	0,37 g

[1] Valeurs du goût chocolat

Acides aminés	/100 g de protéine pure		/100 g de protéine pure
L-Alanine	5,0 g	**L-Lysine	9,6 g
L- Arginine	2,1 g	**L-Méthionine	2,2 g
Acide aspartique	11,0 g	**L-Phénylalanine	3,2 g
L-Cystine	2,2 g	L-Proline	5,5 g
Acide glutamique	18,1 g	L-Serine	4,6 g
L-Glycine	1,4 g	**L-Thréonine	6,7 g
L-Histidine	1,7 g	**L-Tryptophane	1,4 g
*L-Isoleucine	6,4 g	L-Tyrosine	2,8 g
*L-Leucine	10,6 g	*L-Valine	5,9 g

*Acides aminés branchés - **Acides aminés essentiels

MODE D'EMPLOI : Mélanger 30g (1 dosette) avec 300ml de lait écrémé ou d'eau, 2 fois par jour.

CONTENANCES

30 g (5 goûts) | 900 g (30 doses) | 2 kg (66 doses)

GOÛTS

Chocolat · Fraise · Vanille · Chocolat des caraïbes · Banane · Fruits des bois · Pistache · Choccocino · Noix de coco

Pro 80

- > Sans aspartame
- > Construction musculaire
- > Récupération musculaire
- > Agit à court et long termes
- > Pauvre en graisse
- > Pauvre en sucre

LA PUISSANCE DE 2 TYPES DE PROTÉINES DIFFÉRENTES

La nouvelle formule de notre **Pro 80** est composée de **caséine à 50%** (protéine de lait) et de **lactosérum à 50%** (protéine de petit-lait). Deux types de protéines qui agissent chacune à un moment différent, action diffuse et prolongée.
Les protéines de **lactosérum** sont riches en **BCAA** et agissent à **court terme**. Elles libèrent rapidement leurs acides aminés pour une action régénératrice immédiate.
La caséine est assimilée beaucoup plus **lentement**. Ses substances nutritives sont
absorbées et assimilées par le corps **pendant plusieurs heures**.
La **Pro 80** est la protéine idéale pour les sportifs qui souhaitent un apport protéiné qui agit sur **le court et le long termes**.

Valeurs nutritionnelles[1]	/100 g	/50 g (2x25g)
Energie	379 kcal/ 1603 kJ	190 kcal / 801 kJ
Matières grasses	4,9 g	2,5 g
dont acides gras saturés	2,1 g	1,1 g
Glucides	3,5 g	1,8 g
dont sucres	2,4 g	1,2 g
Fibres alimentaires	4,3 g	2,2 g
Protéines	78,1 g	39,1 g
Sel	0,2 g	0,10 g

[1] Valeurs du goût chocolat

Acides aminés/100 g de protéine pu		/100 g de protéine pure		/100 g de protéine pure	
L-Alanine	4,02 g	L-Histidine	2,47 g	L-Proline	8,07 g
L-Arginine	2,97 g	*L-Isoleucine	6,09 g	L-Serine	5,47 g
Acide aspartique	9,10 g	*L-Leucine	10,34 g	**L-Thréonine	3,04 g
L-Cystine	1,28 g	**L-Lysine	8,93 g	**L-Tryptophane	1,98 g
Acide glutamique	20,26 g	**L-Méthionine	2,61 g	L-Tyrosine	6,24 g
L-Glycine	1,66 g	**L-Phénylalanine	4,23 g	*L-Valine	6,67 g

*Acides aminés branchés
**Acides aminés essentiels

MODE D'EMPLOI : Mélanger 25g (1/2 dosette) avec 300ml de lait écrémé ou d'eau, 2 fois par jour, soit 50g par jour.

CONTENANCES

750 g (30 doses) | 2 kg (80 doses)

GOÛTS

Chocolat · Fraise · Vanille · Cappuccino · Banane · Noix de coco · Crême brûlée

Pro 90

- Pure caséine à haute valeur biologique
- Faible en graisses et en glucides
- Assimilation lente

DÉVELOPPEMENT DE LA MASSE MUSCULAIRE SÈCHE

La **Pro 90** est une protéine de **caséinate de calcium**. Elle convient pour le **développement de la masse musculaire sèche**. Cette protéine s'**assimile lentement**. Elle possède une action anti-catabolique qui prévient la destruction des fibres musculaires. Elle est naturellement faible en graisses et en glucides. Grâce à son absorption lente, elle provoque la satiété et est idéale pour le soir.

Valeurs nutritionnelles[1]	/100 g	/50 g (2 x 25 g)
Energie	371 kcal/1572 kJ	186 kcal/786 kJ
Matières grasses	1,4 g	0,7 g
dont acides gras saturés	0,9 g	0,5 g
Glucides	1,1 g	0,6 g
dont sucres	0,7 g	0,3 g
Fibres alimentaires	1,6 g	0,8 g
Protéines	87 g	43,5 g
Sel	0,08 g	0,04 g

[1] Valeurs du goût chocolat

Acides aminés	/100 g de protéine pure		/100 g de protéine pure
L-Alanine	3,1 g	**L-Lysine	8,3 g
L-Arginine	3,8 g	**L-Méthionine	3,1 g
Acide aspartique	7,3 g	**L-Phénylalanine	5,4 g
L-Cystine	0,4 g	L-Proline	10,5 g
Acide glutamique	22,3 g	L-Serine	6,3 g
L-Glycine	1,9 g	**L-Thréonine	4,6 g
L-Histidine	3,2 g	**L-Tryptophane	1,4 g
*L-Isoleucine	5,8 g	L-Tyrosine	5,8 g
*L-Leucine	10,1 g	*L-Valine	7,4 g

*Acides aminés branchés **Acides aminés essentiels

MODE D'EMPLOI : Mélanger 25g (1 dosette) avec 300ml de lait écrémé ou d'eau, 2 fois par jour, soit 50g par jour.

CONTENANCES

750 g (30 doses, 15 jours d'utilisation)

2 kg (80 doses)

GOÛTS

Chocolat Vanille

Superior Protein Complex

- Action chronobiologique prolongée
- Riche en BCAA
- L-Glutamine peptide
- Aide à la récupération

AUGMENTE LA MASSE MUSCULAIRE

La **Superior Protein Complex** vous aide à prendre de la masse et à construire vos tissus musculaires. Elle contient **4 types de protéines** qui agissent les unes après les autres et permettent ainsi une assimilation durant environ 6 heures. Riche en BCAA et en **L-Glutamine peptide, issu d'une protéine hydrolisée par un procédé enzymatique qui est mieux et plus rapidement absorbée qu'une protéine classique.** La **Superior Protein Complex limite le catabolisme musculaire et favorise la récupération**.

Valeurs nutritionnelles[1]	/100 g	/60 g (2 x 30 g)
Energie	1585 kJ/374 kcal	947 kJ/224 kcal
Matières grasses	3,4 g	2,0 g
dont acides gras saturés	1,7 g	1,0 g
Hydrate de carbone	3,9 g	2,3 g
dont sucres	1,6 g	1,0 g
Fibres alimentaires	2,7 g	1,6 g
Protéines	80,3 g	48,2 g
Sel	0,24 g	0,14 g

[1] Valeurs du goût chocolat

Acides aminés	/100 g de protéine pure		/100 g de protéine pure
L-Alanine	2,8 g	**L-Lysine	6,4 g
L-Arginine	2,6 g	**L-Méthionine	2 g
Acide aspartique	6,3 g	**L-Phénylalanine	3,6 g
L-Cystine	0,9 g	L-Proline	7 g
Acide glutamique	16,5 g	L-Serine	4,3 g
L-Glycine	1,4 g	**L-Thréonine	3,9 g
L-Histidine	2 g	**L-Tryptophane	10,5 g
*L-Isoleucine	4,6 g	L-Tyrosine	3,7 g
*L-Leucine	7,8 g	*L-Valine	5,2 g

*Acides aminés branchés **Acides aminés essentiels

MODE D'EMPLOI : Mélanger 30g (1 dosette) avec 300ml de lait écrémé ou d'eau, 2 fois par jour.

CONTENANCES

750 g (25 doses)

2 kg (66 doses)

GOÛTS

Chocolat Vanille

GAINERS

La prise de masse repose essentiellement sur un **excédent calorique**. Pour obtenir un physique volumineux, le sportif devra donc se supplémenter en nutriments en ayant un apport énergétique de qualité **supérieur à ses dépenses**.

Les compléments alimentaires appelés **"Gainers"** associent des protéines de qualité à **différents glucides, simples et complexes** pour fournir **ces calories spécifiques**.

Ils conviennent soit aux **personnes ectomorphes** (qui ont des difficultés à prendre du poids) soit aux **sportifs de force** lors de la phase de prise de poids.

Les glucides de ces **"Gainers"** procurent également au muscle l'énergie nécessaire pour les entraînements intenses.

Les **"Gainers" Performance Sports Nutrition** sont également enrichis en **ingrédients qui vont soit favoriser la force comme la Kre- Alkalyn® soit limiter le risque de gain de masse adipeuse comme la L-carnitine.**

Turbo Mass Gainer

- > Gain de poids
- > Gain de force
- > 3 glucides
- > 5 protéines
- > Kre-Alkalyn®
- > L-Glutamine peptide

PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

Le **Turbo Mass Gainer** est une formule complète pour le développement de la masse musculaire. Il aide **à augmenter le poids et le volume**. Il est composé de **5 types de protéines** et de **3 types de glucides**. Ce "gainer"est également riche en **Kre-Alkalyn®** pour accroître la force et la récupération. La **L-Glutamine** limite la dégradation musculaire, ses **BCAA** permettent également de réduire le catabolisme et d'améliorer la récupération.

Valeurs nutritionnelles[1]	/100 g	/225 g (3x75 g)
Energie	364 kcal/1542 kJ	819 kcal/3469 kJ
Graisses	2,8 g	6,2 g
dont acides gras saturés	1,4 g	3,1 g
Glucides	58,9 g	132,5 g
dont sucres	39,7 g	89,3 g
Fibres alimentaires	5,4 g	12,2 g
Protéines	22,2 g	50,0 g
Sel	0,32 g	0,72 g
Créatine (Kre-Alkalyn®)	1,33 g	3 g

[1] Valeurs du goût chocolat

Acides aminés	/100 g
L-Alanine	0,8 g
L-Arginine	0,5 g
Acide aspartique	1,7 g
L-Cystine	0,3 g
Acide glutamique	3,7 g
L-Glycine	0,3 g
L-Histidine	0,4 g
*L-Isoleucine	1,2 g
*L-Leucine	2,0 g

Acides aminés	/100 g
**L-Lysine	1,7 g
**L-Méthionine	0,5 g
**L-Phénylalanine	0,7 g
L-Proline	1,3 g
L-Serine	1,0 g
**L-Thréonine	1,1 g
**L-Tryptophane	0,3 g
L-Tyrosine	0,6 g
*L-Valine	1,2 g

*Acides aminés branchés **Acides aminés essentiels

MODE D'EMPLOI : Mélanger 75g (1,5 dosette) avec 500ml de lait écrémé ou d'eau, 3 fois par jour.

CONTENANCES

1 kg (13 doses)
3 kg (40 doses)
5 kg (66 doses)

GOÛTS

Chocolat Fraise Vanille Banane

Amino Gainer

- > Sucres complexes
- > 3 protéines
- > Croissance musculaire
- > 3 brûleurs de graisse
- > Gain de masse sèche
- > L-Carnitine
- > Inositol
- > Choline

PRISE DE MASSE MUSCULAIRE SÈCHE

L'**Amino Gainer** est une combinaison d'**hydrates de carbone** (glucides) **complexes** et **simples** et de **3 protéines** (lactosérum, caséinate de calcium, albumine d'oeuf). Grâce à l'ajout de brûleurs de graisse (Inositol, L-Carnitine, Choline), cette formule est idéale pour le développement rapide de la **masse musculaire sèche**.

Valeurs nutritionnelles[1]	/100 g	/120 g (2x60 g)
Energie	1530 kJ/362 Kcal	1835 kJ/434 Kcal
Matières grasses	3,5 g	4,2 g
dont acides gras saturés	1,7 g	2,0 g
dont acides gras polysaturés	1,7 g	2,0 g
Hydrate de carbone	46,8 g	56,2 g
dont sucres	24,6 g	29,5 g
Fibres alimentaires	7,7 g	9,2 g
Protéines	31,6 g	37,9 g
Sel	0,7 g	0,9 g
Choline	0,24 g	0,29 g
Inositol	0,24 g	0,29 g
L-Carnitine (Tartrate)	0,020 g	0,024 g

[1] Valeurs du goût chocolat

Acides aminés	/100 g
Acide glutamique	6,2 g
*L-Leucine	3,1 g
Acide aspartique	2,7 g
**L-Lysine	2,7 g
L-Proline	2,3 g
*L-Valine	1,9 g
*L-Isoleucine	1,8 g
**L-Threonine	1,7 g
L-Serine	1,6 g

	/100 g
**L-Phenylalanine	1,2 mg
L-Tyrosine	1,2 g
L-Alanine	1,2 g
**L-Arginine	0,8 g
**L-Methionine	0,7 g
**L-Histidine	0,7 g
L-Glycine	0,5 g
**L-Tryptophane	0,4 g
L-Cystine	0,4 g

*Acides aminés branchés **Acides aminés essentiels

MODE D'EMPLOI : Mélanger 60g (1,5 dosette) avec 500ml de lait écrémé ou d'eau. A consommer après l'entraînement. Portion recommandée: 120g par jour.

CONTENANCES

1,5 kg (25 doses)

GOÛTS

Chocolat Fraise Vanille

PUISSANCE & ÉNERGIE

La **puissance musculaire** est la faculté d'exécuter des actions motrices avec une intensité maximum, c'est-à-dire à la fois avec la force, mais aussi avec la vitesse la plus grande possible (explosivité). Les compléments nutritionnels **Performance Sports Nutrition** qui renforcent cette qualité sont principalement à base de **créatine**.

Cet oligopeptide est synthétisé dans le corps à partir de 3 acides aminés : la méthionine, l'arginine et la glycine. La créatine est essentielle pour l'**apport d'énergie dans les cellules** et la **contraction musculaire**. Les suppléments Performance Sports Nutrition contiennent différents types de créatine.

Associés à d'autres substances actives, ils **améliorent également la force et aident à prendre en volume**.

Ils peuvent également favoriser la vasodilatation et l'apport d'oxygène dans le muscle pour maximiser les efforts lors de l'exercice physique.

Créa Charge

- > Taurine
- > L-Glutamine
- > Kre-Alkalyn®
- > Améliore les performances
- > Efforts plus intenses

VOLUMISATEUR MUSCULAIRE

Le **Créa charge** est un complexe alliant **Kre-Alkalyn®** (Créatine au pH corrigé), **Créatine monohydrate**, **L-Glutamine peptide** et **Taurine**. Il a pour fonction d'**améliorer l'endurance** lors d'efforts prolongés et de favoriser l'**intensité** des entraînements.
La **Taurine** maintient l'eau dans les cellules musculaires, ce qui en augmente leur volume.
La **L-Glutamine** est un acide aminé important pour les sportifs de force. Pendant les entraînements la **L-Glutamine** est rapidement éliminée. Il est essentiel de compenser ces pertes afin de pouvoir poursuivre l'effort à la même intensité. C'est pour cette raison que **Performance Sports Nutrition** a ajouté de la **L-Glutamine** dans le **Créa Charge**.

Valeurs nutritionnelles[1]	/100 g	/60 g (2x30 g)
Energie	356 kcal/ 1515 kJ	214 kcal/ 909 kJ
Matières grasses	0,2 g	0,1 g
dont acides gras saturés	0,01 g	0,006 g
Glucides	81,7 g	49,0 g
dont sucres	81 g	48,60 g
Fibres alimentaires	0 g	0 g
Protéines	2,54 g	1,5 g
Sel	0 g	0 g
Créatine	5,28 g	3,17 g
Protéines hydrolysées de blé	2 g	1,2 g
dont glutamine	0,56 g	0,34 g
Taurine	2 g	1,2 g
Acide alpha lipoïque	200 mg	120 g

[1] Valeur du goût orange

MODE D'EMPLOI : Mélanger 30 g (1 dosette) dans 250ml d'eau avant et après l'activité physique, soit 60g par jour

CONTENANCE

1,5 Kg (50 doses)

GOÛT

- Orange

Créatine

- > Améliore la force
- > Favorise la croissance musculaire
- > Repousse la fatigue
- > Aide à la récupération

PUISSANCE MUSCULAIRE

La **Créatine Monohydrate** joue un rôle important dans la **production d'énergie** dans les muscles, appelée **ATP** (adénosine triphosphate) qui est la première source énergétique pour les **efforts très intenses**. La **créatine monohydrate** permet de remplacer les stocks de créatine contenus naturellement dans les cellules musculaires pour des entraînements toujours plus intenses et plus longs.

Valeurs nutritionnelles	
Créatine /Creapure®	100%

Allégation autorisée selon le réglement CE n°432/2012 : *La créatine améliore les capacités physiques en cas de séries successives d'exercices très intenses de courte durée. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3g de créatine.

Kre-Alkalyn® Xtreme

- > Augmente la force
- > Améliore l'explosivité
- > Améliore la récupération

FORCE ET PUISSANCE MUSCULAIRE

La **Kre-Alkalyn®** est la dernière génération de créatine, son pH a été corrigé. Ce type de créatine de ne se transforme pas en créatinine (déchet provoquant des effets secondaires). Elle parvient donc "complète "dans le sang pour augmenter les niveaux d'**ATP**. Elle améliore l'intensité des entraînements pour un développement de vos capacités musculaires accru.

Valeurs nutritionnelles	5 gélules
Kre-Alkalyn® - Créatine	3 g

MODE D'EMPLOI : 5 gélules par jour, 1 heure avant une activité physique avec 250 ml d'eau.

CONTENANCES

Créatine 500g (de 100 à 166 doses)

Kre Alkalyn 120 gélules (24 jours d'utilisation)

GOÛT

Créatine : Neutre

Quelles protéines choisir ?

Puissance & énergie

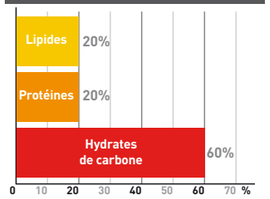
ECTOMORPHE

- Mince et longiligne
- Petit bassin & épaules étroites
- Masse musculaire faible
- Forte activité nerveuse
- Difficulté à prendre du poids
- Doué pour les sports d'endurance

Conseils nutritionnels :

- Ne jamais sauter de repas
- 3 repas /jour + 3 en-cas
- Eviter les produits excitants (guarana, caféine, etc.)
- Avoir des apports caloriques élevés

Proportions alimentaires :



Conseils d'entraînement :

- Privilégier les entraînements de force à 80% des charges maximum.
- Pas de surentraînement. Un jour sur 2 est idéal
- Limiter l'activité cardiovasculaire
- Pendant l'entraînement consommer des boissons énergétiques

Produits conseillés :

- Vita Vites
- Turbo Mass Gainer
- BCAA
- Kre-Alkalyn

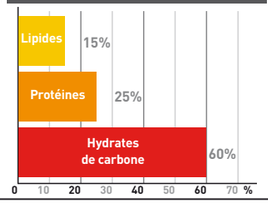
MÉSOMORPHE

- Type athlétique
- Epaules larges et carrées
- Bonne ossature
- Bon rapport masse maigre/grasse
- Doué pour tout type de

Conseils nutritionnels :

- Bon métabolisme
- 3 repas /jour + 1 à 2 en-cas
- Tolére tout type d'aliments
- Avoir des apports caloriques modérés

Proportions alimentaires :



Conseils d'entraînement :

- 4 à 5 séances d'entraînement par semaine
- Combiner excercices de force et cardiovasculaires.
- 1 jour de repos tous les 2 jours d'entraînement.
- Pendant l'entraînement consommer des boissons isotoniques.

Produits conseillés :

- Vita Vites
- Pure wey
- BCAA
- Kre-Alkalyn

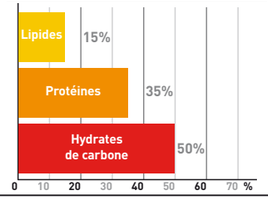
ENDOMORPHE

- La taille domine la poitrine
- Articulations épaisses
- Squelette massif
- Métabolisme lent
- Activité nerveuse faible
- Propension à prendre du poids
- Tendance à l'apathie

Conseils nutritionnels :

- Eviter les aliments à index glycémique élevé (sucre, pain blanc, viennoiseries, chocolat, etc.)
- Eviter les aliments gras (charcuteries, fromages, etc.)
- Prendre 3 repas équilibrés par jour
- Utiliser de la caféine ou du guarana le matin ou avant le sport
- Avoir des apports caloriques faibles

Proportions alimentaires :



Conseils d'entraînement :

- 4 à 5 séances d'entraînement par semaine.
- Circuit musculaire avec rythme et intensité.
- À chaque séance, **après** la musculation, pratiquer minimum 30 min. d'exercices cardiovasculaires.
- Consommer des boissons "burner"(brûleur de graisse, expl. L-Carnitine)
- Les jours sans renforcement musculaire, exercices cardiovasculaires à jeun.

Produits conseillés :

- Vita Vites
- Pro 90
- Maxalean
- CLA

→ **http://www.performance-force.com/definir-son-morphotype**

Karbo-Lyn™

- > Sans sucre ajouté
- > Absorption rapide
- > Très digeste
- > Energie et récupération rapide
- > Idéal pour le rebond glucidique

HYDRATE DE CARBONE AVEC UNE STRUCTURE MOLÉCULAIRE UNIQUE

Le **Karbo-Lyn™** est un homopolysaccharide : Cet hydrate de carbone possède une structure et une taille moléculaire qui permet une absorption 80% plus rapide que le dextrose ou les sucres en général. Son osmolarité renforce ses capacités d'assimilation. Le **Karbo-Lyn™** favorise une charge énergétique rapide. Consommé avant l'effort, il permet des entrainements très intenses sans perte d'énergie et utilisés après, il favorise une recharge rapide du glycogène pour une récupération optimale.

Valeurs nutritionnelles	/100 g	/50 g
Energie	400 Kcal / 1672 kJ	200 Kcal / 836 kJ
Graisses	0 g	0 g
dont acides gras saturés	0 g	0 g
Glucides	100 g	50 g
dont sucres	0 g	0 g
Protéines	0 g	0 g
Sel	0 g	0 g

MODE D'EMPLOI : Mélangez 50g de poudre avec 500ml d'eau.
A consommer avant et pendant l'effort physique.

CONTENANCE

1,5 Kg
(30 doses)

GOÛTS

○ Neutre ● Orange sanguine Nouveau

The Bomb

- > Formule booster pré-entraînement
- > Action vasodilatatrice
- > Amélioration de la force

ACTIVATEUR D'OXYDE NITRIQUE

The Bomb est une nouvelle formule à prendre avant l'entraînement qui est un activateur de NO (Oxyde Nitrique). Sa combinaison de L-Arginine, Bêta-alanine et Kre-Alkalyn® permet d'**améliorer la force, l'intensité et le rendement musculaire**.
Les fonctions anti-cataboliques et vasodilatatrices de la L-Arginine favorisent l'oxygénation des muscles et par conséquent la force. La prise de masse est donc plus rapide.
La Bêta-alanine retarde la formation d'acide lactique ce qui augmente l'endurance musculaire. En se liant à l'Histidine, la Bêta-alanine augmente le taux de Carnosine et par conséquence accroît la force.
La Kre-Alkalyn® favorise également la masse musculaire et apporte de l'énergie. Les entraînements sont ainsi plus intenses et plus efficaces. **The Bomb** ne perturbe pas le sommeil.

NO-X

Valeurs nutritionnelles	Par jour (25 g)	100 g
Energie	65 Kcal/272 kJ	260 Kcal/1087 kJ
Protéines	< 0,1 g	< 0,2 g
Hydrates de carbone	13,5 g	54 g
Lipides	< 0,1 g	< 0,1 g

Analyse des actifs	Par jour	En % de l'AJR*
Beta-alanine	3,3 g	
Créatine (Kre-Alkalyn®)	3 g	
L-Arginine	2,5 g	
L-Tyrosine	830 mg	
Extrait de guarana	330 mg	
Vitamine B	45 mg	281 %
Taurine	40 mg	

*AJR : Apports Journaliers Recommandés

MODE D'EMPLOI : Mélangez 25g avec 300ml de boisson au choix, environ 30 minutes avant une activité physique.

CONTENANCE

500 g
(20 doses)

GOÛT

● Orange sanguine

ACIDES AMINÉS

Les acides aminés sont des molécules qui composent les protéines grâce à leur assemblage par des liaisons peptidiques. Il existe **22 acides aminés** indispensables au différents processus métaboliques humains*.
Certains peuvent être fabriqués par l'organisme et d'autres non, ils sont dits alors acides aminés essentiels. Ces derniers doivent être apportés par l'alimentation. On trouve les acides aminés essentiels dans les protéines animales, **certaines protéines de sources végétales** et les compléments alimentaires.
Certains compléments alimentaires ont des acides aminés sous une forme dite "libre" tels que les **BCAA ou les AMINOS**. Ils n'ont pas besoin d'être digérés et sont directement assimilés par l'organisme.

*Ensemble des réactions se produisant dans les cellules de l'organisme. Il est constitué de deux mécanismes opposés : le catabolisme (qui permet d'extraire l'énergie des nutriments, par dégradation des molécules énergétiques (glucides, lipides...) et l'anabolisme (qui permet de synthétiser des constituants nécessaires à la structure et au bon fonctionnement des cellules).

Amino 20 000

- À base de protéines hydrolysées
- Récupération rapide
- Augmente la masse musculaire
- Assimilation maximale
- Oxygénation des cellules musculaires
- Disponibilité rapide des acides aminés

ACIDES AMINÉS SOUS FORME DE COMPRIMÉS

Les **Amino 20 000** sont une combinaison d'acides aminés sous forme libre qui aident à la récupération musculaire après des efforts physiques intenses. C'est grâce à une synthèse rapide de ces acides aminés que le corps construit une **masse musculaire de qualité**. Ces nutriments contiennent du nitrogène qui assure le transport de l'oxygène dans les cellules musculaires. Ils arrêtent la dégradation des muscles et assurent une **récupération rapide** pour un **développement optimal**.

A l'inverse des protéines, que le corps doit encore digérer pour libérer les acides aminés, les **Amino 20 000**, sous forme de comprimés, sont déjà partiellement digérés et garantissent une assimilation rapide et maximale.

Valeurs nutritionnelles	100 g	10 comp.
Energie	356 Kcal/1510 Kj	89 kcal/377 Kj
Graisses	1,6 g	0,4 g
Glucides	1,8 g	0,4 g
Protéines	81,6 g	20,4 g

Acides aminés	100 g	Par 10 comp.
L-Alanine	4,99 g	0,10 g
L- Arginine	2,13 g	0,43 g
Acide aspartique	10,97 g	2,19 g
L-Cystine	2,24 g	0,45 g
Acide glutamique	18,06 g	3,61 g
L-Glycine	1,43 g	0,29 g
L-Histidine	1,7 g	0,34 g
*L-Isoleucine	6,4 g	1,28 g
*L-Leucine	10,59 g	2,12 g
**L-Lysine	9,55 g	1,91 g
**L-Methionine	2,21 g	0,44 g
**L-Phenylalanine	3,01 g	0,60 g
L-Proline	5,55 g	1,11 g
L-Serine	4,58 g	0,92 g
**L-Threonine	6,68 g	1,34 g
**L-Tryptophan	1,37 g	0,27 g
L-Tyrosine	2,63 g	0,53 g
*L-Valine	5,9 g	1,18 g

*BCAA Branched Chain Amino Acids (Acides aminés branchés)
**Acides aminés essentiels

MODE D'EMPLOI : 2 à 3 comprimés avec chaque repas. Maximum 10 par jour avec un grand verre d'eau.

CONTENANCE

300 comprimés (50 à 33 jours d'utilisation)

Amino Liquid

- 18 acides aminés
- Enrichi en vitamine B6
- Récupération rapide
- Renouvellement des tissus
- Oxygénation des muscules
- Croissance musculaire

SPECTRE COMPLET D'ACIDES AMINÉS

Contrairement aux protéines que le corps doit encore digérer pour libérer les acides aminés, les **Amino Liquid** sont déjà partiellement digérés de façon à garantir une assimilation rapide et complète. Sa forme liquide permet, plus que toute autre forme, de pénétrer dans le flux sanguin instantanément pour une **récupération musculaire optimale**.

Les **Amino Liquid** ont un arôme cerise et contiennent **18 acides aminés** essentiels et non-essentiels. Grâce à la **vitamine B6**, il sont absorbés dans les meilleures conditions.

Valeurs nutritionnelles	Bouteille /100 ml	Ampoule /25 ml
Energie	256 Kcal	51 Kcal
Protéines	50 g	10 g
Glucides	9,7 g	1,9 g
Lipides	<0,1 g	<0,1 g
Vitamine B6	21 mg (1500% RDA)	4,2 mg (ADH)

Acides aminés	/100 ml	/25 ml
L-Alanine	0,95g	0,23 mg
L-Arginine	3,55 g	0,88 g
Acide aspartique	2,30 g	0,57 g
L-Cysteine	0,45 g	0,11 g
Acide glutamique	3,93 g	0,98 g
L-Glycine	0,34 g	0,08 g
L-Histidine	0,40 g	0,10 g
L-Isoleucine*	1,17 g	0,29 g
L-Leucine*	1,70 g	0,42 g
L-Lysine*	1,99 g	0,49 g
L-Méthionine	0,36 g	0,09 g
L-Phenylalaline*	0,43 g	0,10 g
L-Proline	1,31 g	0,32 g
L-Serine	1,13 g	0,28 g
L-Thréonine	1,50 g	0,37 g
L-Tryptophane	0,18 g	0,04 g
L-Tyrosine	0,42 g	0,10 g
L-Valine*	1,09 g	0,27 g

*Acides aminés essentiels

MODE D'EMPLOI : Bouteille/20 ml (1 bouchon) par jour - Ampoules / 1 par jour.

CONTENANCES

Bouteille de **1 Litre** (50 doses)

Ampoule de **25 ml/jour** (1 bouchon)

GOÛT

- Cerise

HMB (ß-hydroxy ß-methylbutyrate Monohydrate)

> Améliore l'intensité des efforts

> Favorise la croissance musculaire

VOLUME ET PUISSANCE MUSCULAIRE

Le **HMB** est un métabolite d'un acide aminé essentiel : la **leucine**. Il **inhibe la dégradation musculaire et favorise la force et le volume**. Il permet d'augmenter la prise de masse tout en stimulant la perte de graisse.

Informations nutritionnelles	1 gélule	4 gélules
ß-Hydroxy ß-Méthylbutyrate Monohydrate	500 mg	2 g

MODE D'EMPLOI : 2 fois 2 prises par jour avec le repas matin et soir (soit 4 gélules).

Argi-Pump

NOUVEAU

> Améliore le système cardio-vasculaire

> Fortifie le système immunitaire

> Augmente la force

VOLUME ET PUISSANCE MUSCULAIRE

L'Argi-Pump intervient dans de nombreux processus métaboliques. La L-Arginine stimule la circulation sanguine, fortifie le système immunitaire et possède une **action sur la libido masculine**. Son action positive sur le **système cardio-vasculaire** améliore l'oxygénation des vaisseaux et favorise un meilleur rendement musculaire.

Informations nutritionnelles	1 gélule
L-Arginine	1000 mg

MODE D'EMPLOI : 1 gélule par jour.

CONTENANCES

HMB
120 gélules
(30 jours d'utilisation)

ARGI-PUMP
90 gélules
(45 jours d'utilisation)

Glutamine

> Prévient la fonte musculaire

> Diminue la fatigue

> Optimise la synthèse du glycogène

AUGMENTATION DU VOLUME CELLULAIRE

La **L-Glutamine** est un acide aminé semi-essentiel chez le sportif.
Elle **favorise la synthèse des protéines donc la croissance musculaire**.
Elle stimule la production d'hormones de croissance, elle aide à réduire la fatigue musculaire après l'entraînement.

Valeurs nutritionnelles (poudre)	5 g
L-Glutamine	5 g

Valeurs nutritionnelles (gélules)	10 gélules
L-Glutamine	5280 mg
dont L-glutamine liée à un peptide	280 mg

MODE D'EMPLOI (poudre) : 5g plutôt le soir à dissoudre dans 200ml d'eau.
MODE D'EMPLOI (gélules) : 5 gélules, 1 à 2 fois par jour
(10 gélules au maximum) avant l'entraînement ou avant le coucher.
A avaler avec un grand verre d'eau ou du jus de fruits

CONTENANCES

500 g poudre
(100 doses)

100 gélules
(10 à 20 jours d'utilisation)

BCAA 6000 - BCAA

BCAA 6000
> Récupération rapide
> Vitamine B6
> Assimilation maximale
> Riche en leucine 2.1.1

BCAA
> Augmente la synthèse des protéines
> Récupération rapide et complète
> Vitamine B6
> Meilleur rapport 9.2.1 entre Leucine Valine & Isoleucine

RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

Les **BCAA** sont 3 acides aminés essentiels dit branchés (ils composent 35% de la masse musculaire) : **L-leucine**, **L-isoleucine** et **L-valine** qui ont pour fonction de **favoriser la construction des tissus musculaires et de prévenir leur dégradation**.
Pris avant l'entraînement, ils limitent le catabolisme et pris après ils favorisent une **récupération complète et rapide**.
Le ratio 2.1.1 (2 portions de leucine, 1 de valine et 1 d'isoleucine) est le rapport idéal pour limiter le catabolisme musculaire et permettre une bonne récupération suite à l'effort (anabolisme). Ces trois acides aminés agissent en synergie et se potentialisent mutuellement.
Le ratio 9.2.1 agit davantage sur l'anti-catabolisme en compensant les pertes abondantes de leucine fortement utilisée pour l'énergie. Ce ratio se justifie pendant les périodes de "sèche". En effet, l'action sur la production d'hormone de croissance associée à l'action anti-catabolique limitent la perte de masse musculaire pendant les régimes strictes.

	BCAA 6000	BCAA
Informations nutritionnelles	6 comprimés	5 gélules
Vitamine B6	2 mg (143% AJR**)	2 mg

Acides aminés	6 comprimés	5 gélules
L-Leucine*	3000 mg	2250 mg
L-Valine*	1500 mg	500 mg
L-Isoleucine*	1500 mg	250 mg

* BCAA Branched Chain Amino Acids (Acides aminés branchés)
** Apports Journaliers Recommandés

MODE D'EMPLOI (BCAA 6000) : 3 comprimés avant et 3 après l'entraînement.

MODE D'EMPLOI (BCAA gélules) : 3 gélules avant et 2 gélules après l'activité physique, soit 5 gélules par jour.

CONTENANCES

BCAA 6000
100 comprimés
(16 jours d'utilisation)

BCAA
300 gélules
(60 jours d'utilisation)

Recovery BCAA-G

NOUVEAU

> Anti catabolique
> Croissance musculaire
> Récupération rapide

LA SYNERGIE DES BCAA ET DE LA GLUTAMINE

Plus d'un tiers de notre masse musculaire est composée de **BCAA**. Ces 3 acides aminés essentiels (valine, leucine et isoleucine) jouent un rôle crucial dans la synthèse des protéines et dans la production d'énergie au sein des cellules. La **GLUTAMINE** présente dans le flux sanguin limite la dégradation des BCAA et augmente la production d'hormone de croissance. Cette combinaison favorise la croissance musculaire en limitant le catabolisme.

Acides aminés	10 g
L-Leucine*	4 g
L-Valine*	2 g
L-Isoleucine*	2 g
L-Glutamine	500 mg

* BCAA Branched Chain Amino Acids (Acides aminés branchés)

MODE D'EMPLOI : Le jour de l'entraînement : mélanger 10 g avec 200ml d'eau. A consommer de préférence pendant et après un effort physique.

CONTENANCE

500 g

GOÛT

● Orange

SÈCHE & DETOX

Pour déstocker les graisses contenues dans les adipocytes, **il faut déclencher la lipolyse** (transformation des acides gras en énergie).
Les compléments alimentaires Performance Sports Nutrition conseillés en phase de "sèche" sont donc à base d'actifs thermogènes et/ou d'ingrédients ayant une fonction lipotrope.
La **thermogenèse** est la production de chaleur par l'organisme pour maintenir constante la température du corps. Ce processus métabolique augmente la consommation de calories et favorise la perte de graisse.
Les nutriments aux fonctions liprotopes permettent l'utilisation des graisses pour les dépenses énergétiques. Ce principe métabolique s'appelle la lipolyse.

Prise de masse et sèche

QUEL SCHÉMA ADOPTER ?

La prise de masse est le passage obligatoire pour développer un physique très musclé. Les jeunes culturistes doivent comprendre ce principe : la prise de volume musculaire et la définition sont deux phases différentes qui sont difficiles à mener de front.

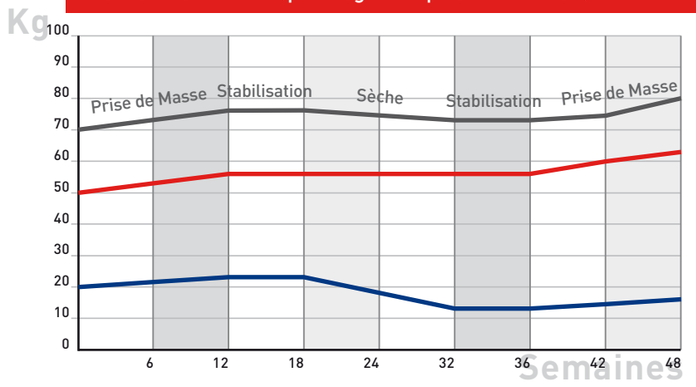
En effet, **la prise de masse** est favorisée par un apport calorique qui dépasse les dépenses énergétiques combinée à des entraînements avec des charges lourdes.

A l'inverse, la qualité musculaire, communément appelée "**sèche**", est la conséquence d'un régime provoquant un déficit calorique associé à des séances de musculation suivies d'exercices cardiovasculaires. Cette pratique engendre une fonte des tissus adipeux et permet aux muscles d'obtenir relief et définition.

La seule façon efficace de gérer ces deux "phases" est de les pratiquer de manière successive en les séparant de périodes de stabilisation.

Pour définir la première phase il faut identifier le "**morphotype**" cf : page 22.

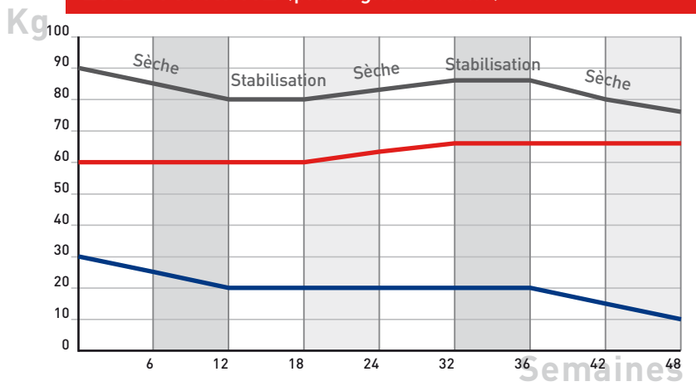
ECTOMORPHE (privilégier la prise de masse)



Départ : Poids total : 70 kg
Masse sèche : 50 kg
Masse grasse : 20 kg

Fin : Poids total : 80 kg
Masse sèche : 63 kg
Masse grasse : 16 kg

ENDOMORPHE (privilégier la sèche)



Départ : Poids total : 90 kg
Masse sèche : 60 kg
Masse grasse : 30 kg

Fin : Poids total : 76 kg
Masse sèche : 66 kg
Masse grasse : 10 kg

MESOMORPHE (choisir en fonction de ses objectifs : masse ou sèche)

Le choix du programme "sèche ou prise de masse" dépend de sa priorité compte tenu de son bon métabolisme.

Yellow Burner

- > Fournit de l'énergie
- > Accélère le métabolisme
- > Augmente les calories brûlées
- > Augmente le métabolisme

LA COMBINAISON PARFAITE POUR BRÛLER LES GRAISSES

Le **Yellow Burner** est un complément alimentaire contenant plusieurs plantes stimulantes aux effets minceur. Cette composition 100% naturelle a des effets thermogènes. Elle favorise l'énergie en augmentant la combustion des graisses pour une perte de poids durable.
Sa combinaison de **thé vert** et de **Yerba Mate** favorise le processus d'amaigrissement. Le **guarana** et le **ginseng** ont tous deux des propriétés énergisantes. En stimulant le métabolisme, ils augmentent la dépense calorique. Riches en antioxydants, **Performances Sports Nutrition** les a associé à la **vitamine C** afin d'en augmenter leur action protectrice des cellules du corps.
La **catéchine** contenue dans le **thé vert** renforce l'action des antioxydants en luttant contre les radicaux libres.
Les fèves de café vert non torréfié sont riches en **acides chlorogéniques**. Ils limitent l'absorption des sucres dans l'intestin et accélère l'élimination des graisses.

Valeurs nutritionnelles	2 gélules	1 gélule
L-Carnitine	134 mg	67 mg
Extrait de thé vert	200 mg	100 mg
dont épigallocatéchine gallate	15 mg	7,5 mg
dont caféine	12 mg	6 mg
Extrait de graine de guarana	128 mg	64 mg
dont caféine	15 mg	7,5 mg
Extrait de feuille de maté	100 mg	50 mg
dont caféine	8 mg	4 mg
Extrait de racine de ginseng	125 mg	62,5 mg
dont ginsénosides	10 mg	5 mg
Extrait de racine de maca	100 mg	50 mg
dont macamides et macaènes	0,05 mg	0,03 mg
Acide aspartique	100 mg	40 mg
Acide ascorbique (vitamine C)	80 mg (100% AJR)	40 mg (50%AJR)

MODE D'EMPLOI : 1 gélule le matin avant le petit-déjeuner à jeun et 1 gélule l'après midi.

CONTENANCE

120 gélules (60 jours d'utilisation)

Maxalean

- > Aide à la perte de poids
- > Augmente le métabolisme
- > Favorise l'utilisation des graisses pour l'énergie

SÈCHE ET PERTE DE GRAISSE

Cette nouvelle formule combine des ingrédients qui agissent en synergie pour une perte de graisse accélérée. Le **piment de Cayenne**, riche en **capsaïcine**, augmente le métabolisme et réduit les niveaux de lipides dans le sang.
Le **citrus aurantium**, appelé aussi **orange amère**, contient de la **synéphrine**. Cet ingrédient 100% naturel stimule le corps et accélère la fonte adipeuse.
La **choline**, l'**inositol** et la **L-carnitine** sont des nutriments qui favorisent la mobilisation des graisses afin qu'elles soient utilisées pour l'énergie.

Valeurs nutritionnelles	4 gélules	1 gélule
Extrait sec d'orange amère	333 mg	83,5 mg
dont synéphrine	20 mg	5 mg
Extrait sec de guarana	600 mg	150 mg
dont caféine	72 mg	18 mg
L-Carnitine	500 mg	125 mg
Extrait de piment de Cayenne	200 mg	50 mg
dont capsaïcine	1,4 mg	0,35 mg
Inositol	500 mg	125 mg
Choline	82,5 mg	20,7 mg

MODE D'EMPLOI : 2 gélules le matin avant le petit-déjeuner et l'après-midi ou avant l'entraînement physique.

CONTENANCE

100 gélules (25 jours d'utilisation)

CLA

- > Aide à remodeler le corps
- > Diminue la masse graisseuse
- > Augmente la masse sèche
- > Renforce les tissus musculaires
- > Clarinol®

DES OMEGA 6 POUR REMODELER VOTRE CORPS

Le **CLA** (Conjugated Linoléique Acid) est un acide gras essentiel de la famille des omega-6.
100% naturel on le trouve dans les produits laitiers et dans certaines viandes. Il est indispensable à toutes les personnes qui désirent perdre du poids de manière progressive et durable. Dérivé du Clarinol® il se situe parmi les nutriments les plus efficaces jouant un rôle sur la gestion du poids et ceci que vous pratiquiez une activité physique ou pas.
Des cures de 3 mois sont néanmoins nécessaires pour un résultat probant.
Le CLA agit de deux manières :

- Il diminue l'activité de la lipoprotéine lipase, une enzyme qui favorise le stockage des triglycérides (graisses) vers les adipocytes (cellules graisseuses).
- Il stimule la lipolyse (combustion des graisses) en privilégiant leur utilisation pour l'énergie.

Valeurs nutritionnelles	Par jour 3 capsules
Clarinol® : huile de carthame	3000 mg
dont CLA*	2400 mg

*CLA : Conjugated Linoleic Acid (acide linoléique conjugué)

MODE D'EMPLOI : 3 capsules par jour avec 200ml d'eau avant un repas.

CONTENANCE

90 capsules (30 jours d'utilisation)

Stack Bodybuilder + 80 Kg

Ludovic Bogaert, bodybuilder IFBB, suit également un programme spécifique Performance Sports Nutrition. Nous vous présentons ci-dessous un exemple type de son protocole.

→ BODY BUILDING : PHASE DE SÈCHE

MATIN	EN-CAS	MIDI	EN-CAS	ENTRAINEMENT	POST-TRAINING	SOIR
Vita Vites + Whey Protein Isolate 30g + Maxalean	PRO 90 25 g		PRO 90 25 g	BCAA + The Bomb 25 g + O↗ Booster	Whey Protein Isolate 30g + Maxalean	PRO 90 25 g + O↗ Booster + BCAA

→ BODY BUILDING : PRISE DE MASSE

MATIN	EN-CAS	MIDI	EN-CAS	ENTRAINEMENT	SOIR
Vita Vites + PRO 80 25g	Turbo Mass Gainer 75g		Turbo Mass Gainer 75g	Crea Charge 30g + O↗ Booster	Turbo Mass Gainer 75g + O↗ Booster

Fluid Fighter

- > 100% naturel
- > Effets diurétiques
- > Aide à l'amincissement
- > Effet purifiant

COMBATTRE LES RÉTENTIONS D'EAU

La rétention d'eau ne doit pas être quelque chose qu'il faut accepter comme un fait immuable. Il existe des solutions qui permettent de résoudre les effets indésirables liés au système hormonal ou au déséquilibre alimentaire.

La plupart du temps les rétentions aqueuses sont dues à une consommation trop importante de sel. Le corps doit dissoudre ce sel afin de l'éliminer car les excédents sont nocifs pour l'organisme. Pour cette raison il maintient une quantité d'eau importante dans le corps et celui-ci l'évacue dans les urines. La meilleure façon d'éliminer cet excédant d'eau est de consommer davantage de liquide pauvre en sel en utilisant un diurétique 100% naturel.

Le **Fluid Fighter** de **Performance Sports Nutrition** est composé de plantes **100% naturelles** aux vertus **purifiantes** et **diurétiques**. Sans effets secondaires, elles permettent d'éliminer les excédents d'eau extracellulaire et favorisent la perte de poids d'une manière saine.

Valeurs nutritionnelles	Par jour/1gélule	AJR*
Potassium	80 mg	4%
Feuilles de buchu	75 mg	
Feuilles de busserole	75 mg	
Feuilles de persil	50 mg	
Racine de grande bardane	50 mg	
Vitamine B6	1,65 mg	117,5%

*AJR : Apports Journaliers Recommandés

MODE D'EMPLOI : 1 gélule 3 fois par jour

CONTENANCE

90 gélules
(30 jours d'utilisation)

Detox Support

- > Action dépurative
- > Nettoie et protège le foie
- > Neutralise les radicaux libres
- > 2 brûleurs de graisse

DÉTOXIFIANT

Le foie est un organe qui a des fonctions vitales pour l'organisme. Il joue un rôle essentiel dans la digestion et l'assimilation des nutriments. C'est aussi l'endroit où se stockent de nombreux micronutriments tels que les vitamines et minéraux.

Le foie est l'un des organes les plus importants du corps pour l'élimination des substances toxiques. Il participe à de nombreux processus métaboliques liés à la détoxification de l'organisme.

Dans le but de protéger et de prévenir les effets néfastes des substances toxiques, **Performance Sports Nutrition** a mis au point le **Detox Support**.

Ses différentes plantes aux vertus purifiantes ont une action positive sur le foie. Le **Chardon Marie**, riche en **antioxydants**, neutralise les radicaux libres. Le **Pissenlit** et l'**Artichaud** nettoient et protègent le foie des substances toxiques. La **Choline** et l'**Inositol** éliminent les triglycérides hépatiques.

Le **Detox Support** est un complément alimentaire naturel qui peut être utilisé plusieurs fois par an sans danger.

Valeurs nutritionnelles	/100 g	2 gélules
Chardon-marie	33,9 g	400 mg
Racine de pissenlit	12,7 g	150 mg
Extrait d'artichaut	12,7 g	150 mg
Acide alpha-lipoïque	8,5 g	100 mg
Choline	8,5 g	100 mg
Inositol	8,5 g	100 mg

MODE D'EMPLOI : 2 gélules par jour, après le repas

CONTENANCE

100 gélules
(50 jours d'utilisation)

BOOSTER & SANTE

L'activité physique intense fait monter la température du corps.
Cet échauffement corporel provoque des **déséquilibres hormonaux** et des déficits en macro et micro nutriments.
Les compléments Performance Sports Nutrition permettent donc de **"compenser" ces pertes et aide** le corps à en accroître sa propre production.
La production de testostérone favorise la force et la croissance musculaire. Performance Sports Nutrition propose plusieurs compléments qui aident les sportifs à améliorer leur production naturelle.
La plupart de nos complexes 'santé et booster' sont également enrichis en plantes et antioxydants pour aider les sportifs à **renforcer leur système immunitaire, protéger leur organisme contre la fatigue et les blessures.**

Tribulus Terrestris

> Augmente la testostérone

> Stimule la libido

> Meilleure récupération

ACTIVATEUR DE TESTOSTÉRONE

Le **Tribulus Terrestris** est une plante d'origine européenne qui stimule la production de testostérone. Excellent tonique du foie, le Tribulus Terrestris aide à la transformation du cholestérol et des graisses en énergie. Il favorise également la vitalité sexuelle et la croissance musculaire. **Le Tribulus Terrestris est 100% naturel** et n'est pas un produit dopant.

Valeurs nutritionnelles	/ 6 gélules
Extrait de Tribulus terrestris	2400 mg

MODE D'EMPLOI : 1 à 2 gélules, 3 fois par jour avec le repas.

CONTENANCES

TRIBULUS
120 gélules
(de 20 à 40 jours d'utilisation)

♂-Booster

> Accroît la force

> Renforce le développement musculaire

> Améliore les performances

> Augmente la libido

> Augmente la testostérone

SUPER ACTIVATEUR DE TESTOSTÉRONE

Le **♂Booster** est un complément alimentaire qui associe le **ZMA**, le **Tribulus Terrestris**, le **Maca** et le **Fenugrec**. Il favorise naturellement la production de testostérone pour améliorer la **force**, **la résistance et le développement musculaire**.

Le **ZMA** est une combinaison de **zinc** et de **magnésium** qui sont deux minéraux essentiels. Ces deux nutriments combinés ont la capacité d'augmenter les niveaux de testostérone. Cette hormone joue un rôle important dans la croissance et la récupération musculaire.

La racine de **Maca** est très connue pour ses vertus énergisantes et sa capacité à augmenter la force et l'endurance ainsi que la libido.

Le **Fenugrec** est une herbe qui pousse dans les régions méditerranéennes. Elle améliore la digestion et conserve un métabolisme sain. Elle permet de maintenir de bons taux de glycémie et de cholestérol.

Le **Tribulus Terrestris** est célèbre pour son action sur la testostérone. En augmentant les niveaux de production naturels de cette hormone, le corps est capable de fixer davantage les protéines pour une récupération et une croissance musculaire accrues.

Valeurs nutritionnelles	4 gélules	AJR*
Magnesium	300 mg	80 %
Tribulus terrestris (Tribulus terrestris L.)	1000 mg	
Fenugrec (Trigonella foenum-graecum L.)	400 mg	
Maca root (Lepidium meyenii)	400 mg	
Zinc	15 mg	150 %
Vitamine B6 (Pyridoxine HCl)	2 mg	143 %

*AJR : Apports Journaliers Recommandés

MODE D'EMPLOI : 2 gélules le matin et 2 gélules le soir.

CONTENANCE

120 gélules
(30 jours d'utilisation)

Vita Vites

- > Essentiel pour maintenir une bonne santé
- > Améliore les fonctions immunitaires
- > Aide à la récupération après l'effort
- > Augmente la résistance
- > Neutralise les radicaux libres
- > Protège les cellules de l'organisme

COMPLEXE MULTIVITAMINES ET MINÉRAUX ENRICHI EN ANTIOXYDANTS

Le **Vita-Vites** est un complexe de vitamines et de minéraux qui sont essentiels au maintien d'un corps en bonne santé. Ce complexe permet de compenser les pertes liées aux activités des sportifs. Pour progresser, il est important d'apporter l'ensemble des micronutriments essentiels à l'organisme.

Les vitamines et les minéraux ont de nombreuses fonctions importantes dans notre corps. Ils améliorent notre résistance aux maladies et infections. Ils sont indispensables à la solidité de nos os et jouent un rôle prépondérant dans l'assimilation des nutriments. En plus de sa composition équilibrée en micro-nutriments, le **Vita-Vites** a été enrichi en **Spiruline**. Cette algue microscopique contient les **8 acides aminés essentiels** qui favorisent une bonne récupération après l'effort. Sa teneur élevée en vitamines et minéraux en fait un excellent antioxydant.

Les **omégas 3** et **6** sont des acides gras essentiels, indispensables à la santé. Le corps ne pouvant pas les synthétiser, ils doivent absolument être apportés par l'alimentation. Ils participent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire.

Valeurs nutritionnelles	2 comprimés	AJR*
Iodine	150 µg	100%
Sélénium	50 µg	90%
Magnesium	150 mg	40%
Chromium	25 µg	62,5%
Spiruline	100 mg	
Extrait d'orange amère	41,67 mg	
dont flavonoïdes	25 mg	
Calcium	200 mg	25%
Choline bitartrate	50 mg	
Zinc	15 mg	150%
Cuivre	1,65 mg	165%
Manganèse	3,5 mg	175%
Omega 3	9 mg	
Vitamine A	800 µg	100%

	2 comprimés	AJR*
Inositol	50 mg	
Vitamine B1	4,2 mg	380%
Vitamine B12	3 mg	120%
Vitamine B2	4,8 mg	345%
Vitamine B5	18 mg	300%
Vitamine B6	2 mg	145%
Vitamine B9	200 µg	100%
Vitamine C	180 mg	225%
Vitamine D3	5 µg	100%
Vitamine E	30 mg	250%
Vitamine B8	450 µg	900%
Vitamine PP	54 mg	340%
Omega 6	13 mg	

*AJR : Apports Journaliers Recommandés

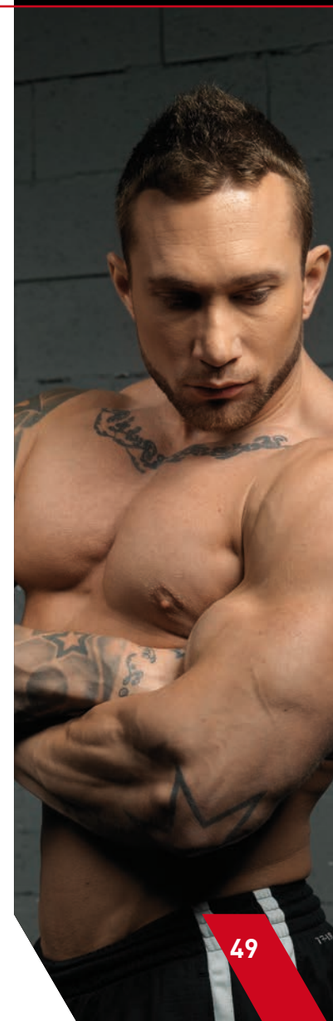
MODE D'EMPLOI : 2 comprimés par jour avec 150 ml d'eau de préférence pendant le repas.

CONTENANCE

120 comprimés (60 jours d'utilisation)

Stack Men's Physique

Pour ses phases de préparation et ses périodes 'hors saison', Gérald Lumer, men's physique IFBB, utilise le programme des compléments alimentaires présenté ci-dessous.
Les stacks donnés pour exemple dans ce catalogue doivent être adaptés aux besoins spécifiques de chaque athlète.



Joint Support

- > Prévient les douleurs articulaires
- > Stimule la réparation du cartilage
- > Favorise la souplesse des articulations
- > Aide à la mobilité articulaire

PROTÈGE LES ARTICULATIONS AVANT QU'ELLES NE FASSENT SOUFFRIR.

La **Glucosamine** et **Chondroïtine** sont deux molécules qui constituent le cartilage.
Le **Joint-support** est un **complexe articulaire** à base de **Glucosamine** et **Chondroïtine**. Ces actifs **100% naturels**, permettent de soulager les douleurs articulaires et d'éviter un recours systématique aux traitements médicamenteux. Ils accélèrent la guérison et préservent **la souplesse des articulations**.
Le **Manganèse** et le **Cuivre** contribuent également au maintien d'une bonne ossature.

Valeurs nutritionnelles	3 gélules	AJR*
Sulfate de glucosamine	1560 mg	
dont glucosamine	924 mg	
Sulfate de chondroitine	999 mg	
Manganèse	2,7 mg	135 %
Cuivre	1,5 mg	150 %

*AJR : Apports Journaliers Recommandés

ATTENTION : La glucosamine s'obtient à partir de carapace de crustacés (crevettes et crabes). La prudence s'impose donc chez les personnes allergiques.

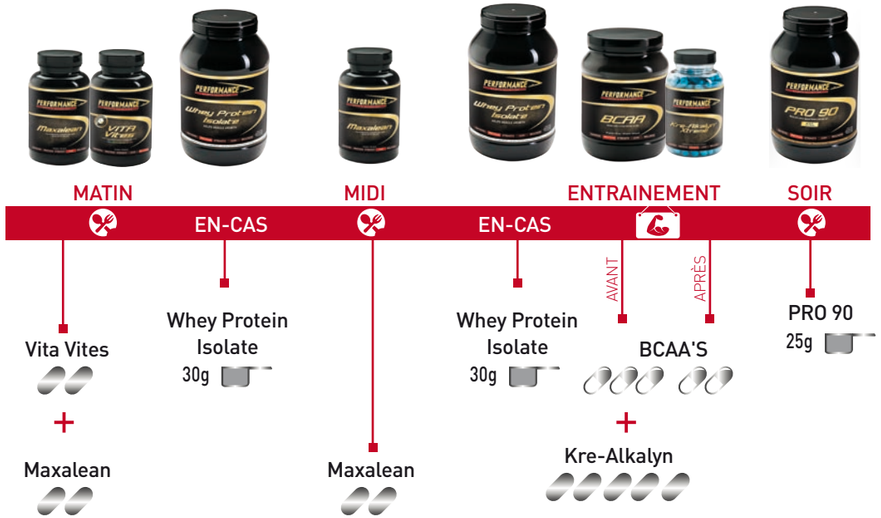
MODE D'EMPLOI : 3 gélules par jour.

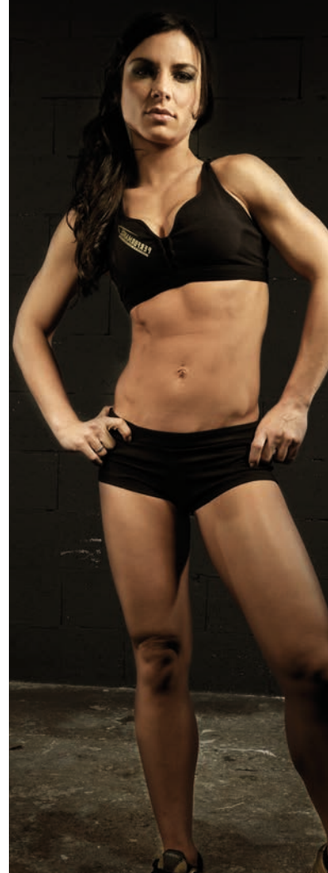
CONTENANCE

90 gélules
(30 jours d'utilisation)

Stack Miss Bikini

Anne Lise Costa, miss bikini IFBB utilise les compléments alimentaires Performance Sports Nutrition depuis quelques années. Vous trouverez ci-dessous le programme qu'elle suit. Ceci est une base pour mettre en place votre plan nutritionnel. En effet, chaque athlète possède son propre métabolisme et ses propres objectifs.





Les Boissons

> PROTEIN MAX

Protéine prête-à-boire

Protein max est une boisson qui contient 50 gr. de **protéines** et 20 gr. d'**hydrates de carbone**. Elle est faible en graisses et ne contient pas d'aspartame. Elle est idéale après l'entraînement pour la récupération musculaire.

→ GOÛTS : ● Chocolat ● Vanille

hypertonique

> MAX CARB

Boissons de l'effort

Max Carb est une boisson de l'effort contenant du **fructose** et de la **maltodextrine**. Elle fournit donc une énergie optimale et constante à court et à long termes.

→ GOÛTS : ● Orange

> PEP

Boissons énergisantes

La boisson " **Performance Explosive Power** "est une délicieuse boisson énergisante légèrement sucrée et savoureuse. Elle stimule l'énergie grâce à sa teneur en **Guarana**, **Taurine** et **Caféine**.

→ GOÛTS : ● Punch ● Mojito

hypertonique

isotonique

> ISOTONE

Boisson isotonique

Lors d'entraînements intensifs, le corps subit des pertes hydriques importantes. Pour les compenser, **Performance Sports Nutrition** propose cette boisson isotonique. Le corps **assimile plus rapidement** une **boisson isotonique** car sa teneur en sucre est égale à celle contenue dans le sang. L'Isotone possède un goût délicieux, rafraîchissant et légèrement pétillant.

→ GOÛT : ● Agrumes

> H_2O

Pour une hydratation idéale lors de vos entraînements, une eau **minérale naturelle** et unique : H_2O de **Performance Sports Nutrition**.

> AQUA FIT

Aqua Fit est une boisson rafraîchissante légèrement gazeuse, faible en calories. Une bouteille de 500 ml contient 1000 mg de L-Carnitine pour contribuer à brûler les graisses.

→ GOÛTS : ● Citron vert

> LES BURNERS

Boissons brûlent graisses basses calories

Des boissons rafraîchissantes pauvres en calories qui contiennent 1350 mg de brûleurs de graisses. L'**Inositol** et la **L-Carnitine** sont réunis dans une boisson aux arômes délicieux et faibles en calories. Un must pour les sportifs soucieux de leur apport calorique.

→ GOÛTS : ● Thé Vert
● Fruits des bois
● Mandarine/Orange
● Pamplemousse

3 Nouveaux parfuns

hypotonique

Les Barres

> MEGABAR : 41g de protéines – 100g

Afin de répondre aux attentes des sportifs qui sollicitent leurs muscles de manière intense, Performance Sports Nutrition a développé cette MEGABAR de 100g. Cette barre apporte les ingrédients indispensables à la progression et au résultat. Plus de 41g de protéines à haute valeur nutritionnelle (protéines de soja et de lait) et 25g de glucides pour seulement 15% de lipides. Pendant que les glucides apportent une bonne énergie, les protéines favorisent la croissance musculaire et la force.

→ GOÛT : ● Crispy caramel • Boîte de 12 barres

> FAST RECOVERY BAR : 16g de protéines + BCAA – 50g

Cette gaufrette de 50g est idéale pour tous les sportifs qui souhaitent un excellent apport nutritionnel pour la période cruciale qui suit l'effort. Grâce à une combinaison de deux sources de protéines de haute qualité (lactosérum et caséine) qui s'assimilent successivement, la **FAST RECOVERY BAR** agit à court et long termes. La maltodextrine et le fructose favorisent une recharge énergétique rapide pour une bonne récupération. Délicieuse et pratique, cette gaufrette est l'en-cas parfait pour toutes les personnes qui exigent ce qu'il y a de meilleur pour leur corps.

→ GOÛTS : ● Vanille - yoghurt ● Stracciatella • Boîte de 24 gaufrettes

> NUTRIBAR : 14g de protéines – 50g

Cette barre est composée de 2 sortes de protéines que sont le blanc d'œuf et le lait. La **Nutribar** est l'en-cas idéale pour les sportifs qui désirent optimiser leur phase de récupération grâce une un apport protéiné de haute qualité.

→ GOÛT : ● Chocolat - cacahuète • Boîte de 30 barres

> PROSNAX

12g de protéines – 40g

La barre **Prosnax** est proposée en 4 goûts délicieux. Elle fournit des protéines et des glucides en proportion équilibrée afin de permettre une bonne récupération après l'effort. Riche en nutriments, elle est l'en-cas hyper protéiné idéal.

→ GOÛTS : ● Noix de coco ● Fraise ● Banane ● Chocolat • Boîte de 24 barres

> CRISPY BAR : barre énergétique – 35g

La **Crispy Bar** apporte l'énergie nécessaire à l'activité physique. Elle contient différents sucres qui favorisent de l'énergie sur le court et le long termes. Pratique et légère elle s'emporte facilement pour être consommée avant ou pendant l'entraînement.

→ GOÛTS : ● Banane ● Fruits des bois • Boîte de 24 barres

> PERFORMANCE BAR : barre énergétique – 70g

Riche en céréales et en fruits, la **Performance Bar** couvre les besoins énergétiques sur le court, moyen et long termes. Son apport de différents glucides permet de suppléer les dépenses sur des efforts prolongés. Sa texture très agréable fait de cette barre un en-cas délicieux pour tout moment de la journée.

→ GOÛTS FRUITÉS : ● Banana ● Sultana cerise

→ GOÛTS CHOCOLATÉS :

● Chocolat ○ Chocolat blanc ● Latte macchiato

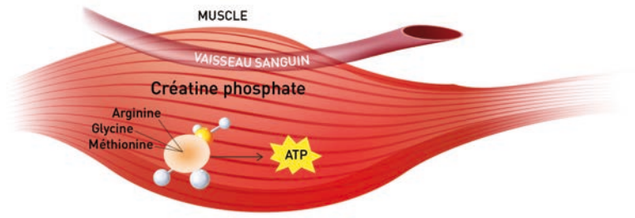
• Boîte de 18 barres

Production de l'énergie
(Les 3 filières énergétiques)

Le corps peut produire de l'ATP (énergie du muscle) suivant 3 filières énergétiques. Elles sont sollicitées suivant le type d'effort et l'intensité de l'activité physique. Connaître ses mécanismes de base de la physiologie du sportif permet d'adapter les besoins nutritionnels.

1/ ATP / CREATINE PHOSPHATE → ANAÉROBIE ALACTIQUE

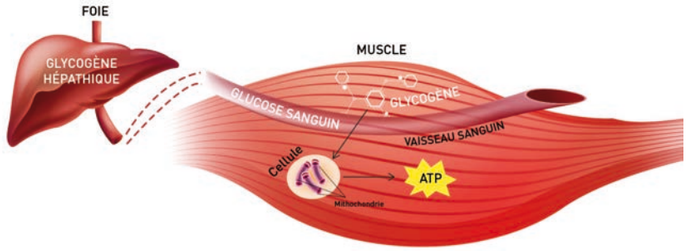
= EFFORT TRÈS BREF , TRÈS FORTE INTENSITÉ



3 ACIDES AMINÉS : - Arginine - Glycine - Méthionine → **Phosphocréatine** (Créatine Phosphate) → **ATP** → **Créatine**

2/ GLYCOLYSE → ANAÉROBIE LACTIQUE

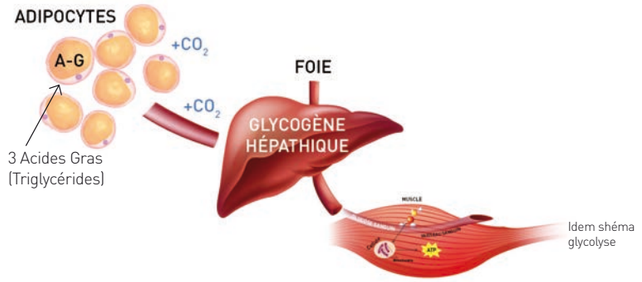
= EFFORT COURT, FORTE INTENSITÉ



GLYCOLYSE → Glycogène / Glucose → **Acide Pyruvique** → **ATP = Energie** / **Acide lactique**

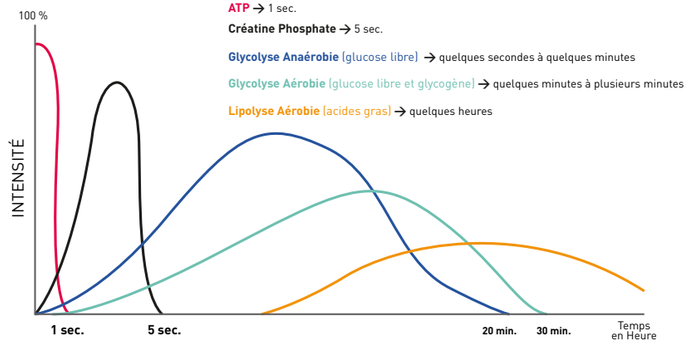
3/ LIPOLYSE → AÉROBIE ALACTIQUE

= EFFORT PROLONGÉ, INTENSITÉ MODÉRÉE



LIPOLYSE → **AG + CO_2** → **Foie** → **Glucose = ATP = Energie** / **Stock de Glycogène**

ENCHAÎNEMENT DES 3 FILIÈRES


100 %
INTENSITÉ
ATP → 1 sec.
Créatine Phosphate → 5 sec.
Glycolyse Anaérobie (glucose libre) → quelques secondes à quelques minutes
Glycolyse Aérobie (glucose libre et glycogène) → quelques minutes à plusieurs minutes
Lipolyse Aérobie (acides gras) → quelques heures
1 sec.
5 sec.
20 min.
30 min.
Temps en Heure

Accessoires

CEINTURE DE MUSCULATION

GANTS

BANDES PROTÈGE-POIGNETS (X 2)

SANGLES DE TIRAGE (X 2)

T-SHIRT
FACE

T-SHIRT
FACE - DOS

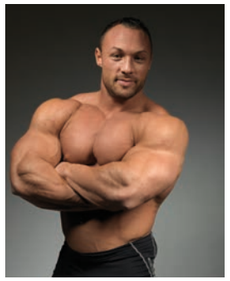
Mélangeur

SHAKER 800 ML

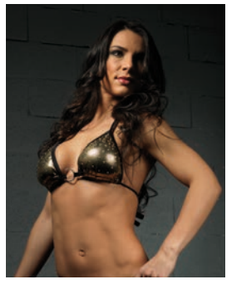
SHAKER 700 ML

Nos athlètes

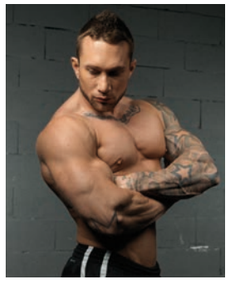
Les athlètes Performance Sports Nutrition qui ont adopté les compléments alimentaires dédiés à la force et à la croissance musculaires pratiquent tout autant le bodybuilding, la boxe, le MMA, crossfit, le rugby etc.



Ludovic Bogaert
Champion de France Bodybuilding IFBB



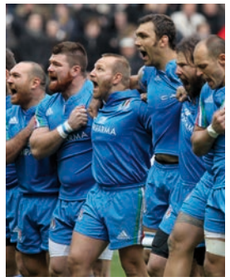
Anne Lise Costa
Miss bikini IFBB



Gerald Lumer
Men's physique IFBB

Franck Haroche Horta
Champion de France de boxe

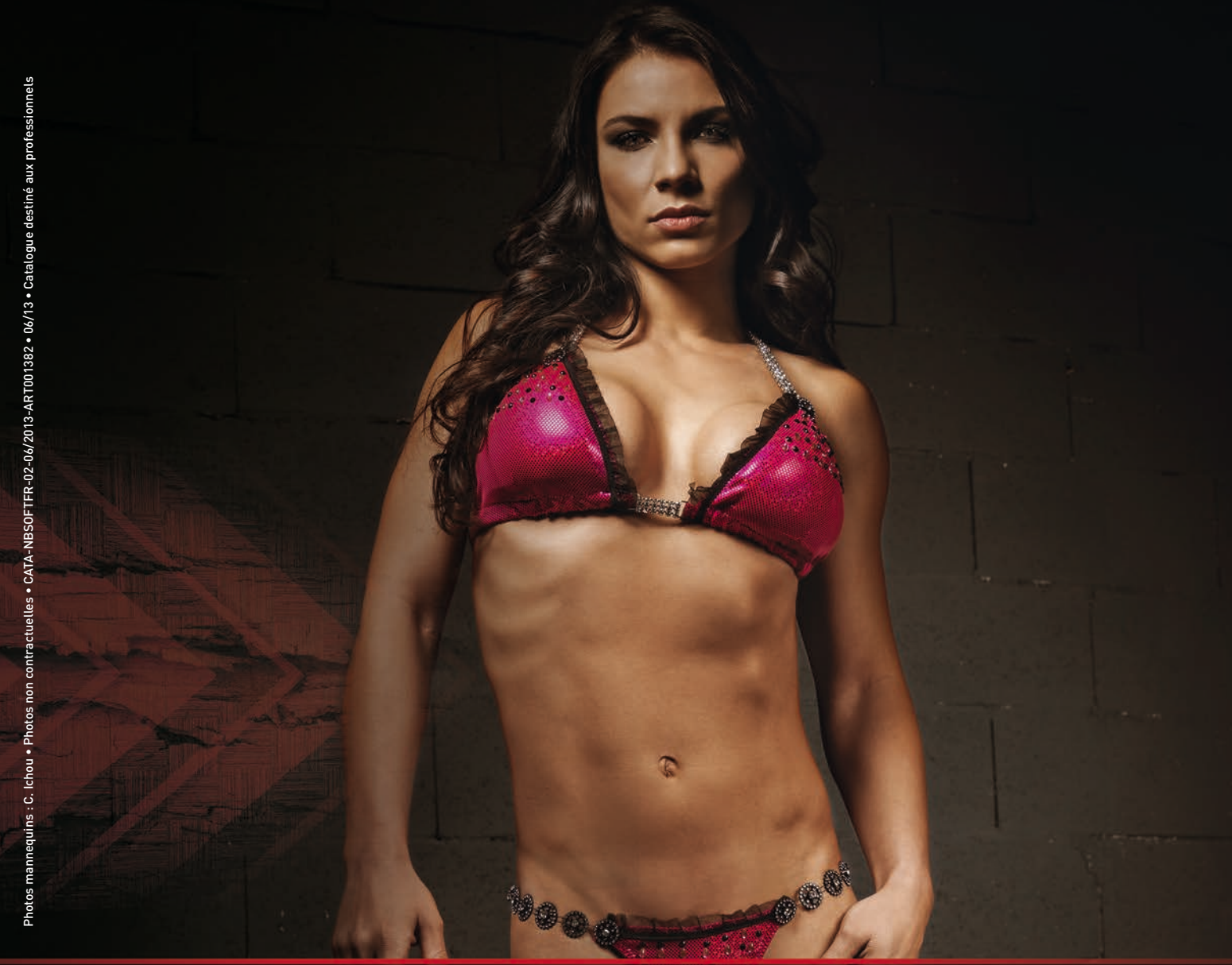
Vincent Gloris
MMA fighter



Federation italienne de Rugby

Partenaires de :

Photos mannequins : C. Ichou • Photos non contractuelles • CATA-NBSOFTFR-02-06/2013-ART001382 • 06/13 • Catalogue destiné aux professionnels



PERFORMANCE
SPORTS NUTRITION
Success builder since 1993

Performance Sports Nutrition est une marque des Laboratoires Macanthy.

Nutrico - Industriezone Dorpsweld
Duifhuisweg 18 • B - 3590 Diepenbeek
Tél +32 11 21 40 40 • Fax : +32 11 29 47 40
www.performance.be

Laboratoires Macanthy - Les Terrasses du Port
2, avenue des Ligures • 98000 Monaco
Tél +377 97 97 42 60 • Fax : +377 93 50 37 51
www.performance-nutrition.com